

N5 HEART RATE MONITOR



中文

簡介

我們的產品是市面上最優質心率監測器的代表之作。只有利用最精密的電子零件，配合最先進科技，才能成就出我們最準確、最可靠的產品。

本監測器簡單易用，卻不像其他同類產品般為了簡化而影響功能。要知道這款為應付戶外活動的需要而設計的手錶，其實也是一件敏感的電子產品。然而，只要有適當保養和維修，持久耐用絕對不成問題。請細閱本說明書，以熟習產品的操作方法。

注意事項

注意：本產品是進階體能訓練工具。在開始任何訓練前，我們強烈建議你先作全面的身體檢查，並就你的訓練計劃諮詢醫生意見。

致游泳者：本產品有防水設計，表示在一般游泳情況下並不會滲水。但請注意不要在水中或儀器仍濕的情況下按鍵，因為這可能會將水壓進儀器內而造成損害。而且，在水中操作亦可能會導致其他問題。例如影響感應器測量心率訊號的準確度。總括而言，在水中操作遇到問題的機會遠較正常為高。

致起搏器使用者：雖然心率監測器僅是一接收系統，理論上並不會對起搏器構成干擾；但我們仍強烈建議起搏器使用者在使用前本產品前先諮詢醫生或心臟專家的意見。

說明書內容

中文

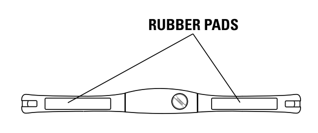
如何使用本説明書

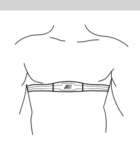
本説明書分為數個簡明易懂的章節，介紹本儀式的特點和功能。監測器精密先進，配置了很多與別不同的特點和功能。請細閱本説明書的所有章節，以便讓你明白它的操作和特殊功能。

本説明書以不同章節介紹手錶的不同功能。為方便説明，在各程序的指示旁邊都會有一幅手錶的繪圖，顯示開始的狀況或重要步驟。重要的按鍵會以顏色顯示應**緊按**還是**按一下**；重點則會以粗體顯示。

心率監測器本身其實也是説明書的一部份，因為它會指示你進行每一個步驟。

心率發射器胸帶包括兩個連接到胸帶中央無線發射器電極。電極能感應你心臟的收縮，並傳送到發射器。若你的皮膚和電極之間有一層薄汗，效果會更好，因為這令電極的心電感應更感鋭。若天氣乾燥或你剛開始運動，你可能需要用唾液或導電霜去弄濕電極的裡面。不要用自來水，因為自來水是絕緣體而非導電體，反而會令效果更差。





發射器應圍繞胸腔，在胸肌下面。彈性帶應調整好，令它在運動時不會移動，卻不必太緊以免妨礙呼吸。最初佩帶或會有不習慣，但多數人都會在數天內適應，甚至不覺得自己已戴上了。

干擾

為兼顧心率監察測器的尺寸、成本和電池壽命，它採用低頻傳送訊息，所以很容易受到其他電磁波或微波干擾。高壓電線、交通燈號、家用及車用電子產品、電動訓練設備、家居保安及無線網絡系統等等都可能會干擾到心率監測器。讀數斷斷續續地變為零或極高（超過210）便表示儀器受到干擾。通常都是受到固定的東西干擾，只要你離開干擾區域，儀器便會在數十秒內回復正常。另外，其他心率監測器亦可能會干擾到你的儀器。我們建議你與其他監測器的使用者保持最少一米的距離。

各項顯示圖案

顯示圖案

圖案	內容	意思
	範圍警報	超出訓練範圍警報已啟動
	心率	儀器接收到心率訊號時便會閃動
T2	**時區**	顯示選擇的時區
	響鬧	響鬧功能已啟動
	超出上下限	表示已超出訓練範圍的上下限
%FAT	**脂肪燃燒比率**	以脂肪燃燒比率顯示心率
%MAX	**最高心率比率**	以最高心率比率顯示心率

模式圖案

圖案	內容	意思
TIME	**時間模式**	表示時間模式
HRM	**心率模式**	表示心率模式
HRM DATA	**心率記憶數據模式**	表示心率記憶數據模式
CHRN SPL	**計時模式**	表示計時模式
AL	**響鬧模式**	表示響鬧模式
TMR	**倒數模式**	表示倒數模式
RECOVERY	**復原計算**	顯示復原計算

特點

心率

- 無線心電探測
- 心率以BPM及最高心率的%顯示
- 3個自動或手動設定的目標心率範圍
- 自動計算年齡相應的最高心率
- 目標心率範圍的聲響及顯示警報
- 運動計時
- 實時卡路里燃燒

記憶功能

- 30組運動數據記憶
- 運動時間總計
- 在目標範圍之內，之上及之下的時間
- 運動期間的最高心率
- 運動期間的平均心率
- 卡路里消耗（運動/ 總計/ 脂肪%）

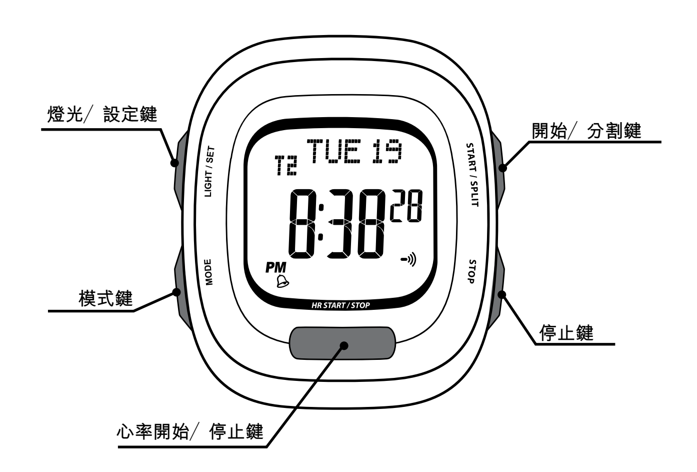
手錶/ 計時

- 時間（12/24）顯示時、分、秒、年、月、日、星期
- 雙時區設定
- 自動日曆設定（2000至2049年）
- 1/100秒計時，最長24小時
- 每日兩組響鬧

基本功能

- 「夜光」背景照明
- 30米防水功能
- 低電量提示

手錶上有5個獨立按鍵，各有多項功能。這圖表示出它們的位置及在本說明書中的名稱。



主要功能

開始/ 分割鍵
- 在設定時增加選項的數值
- 在心率模式中進入心率輔助顯示
- 在心率數據中瀏覽數據
- 開始計時
- 進階分割計時
- 啟動/ 關閉每日響鬧

停止鍵
- 在時間模式選擇時區
- 在設定時減少選項的數值
- 在心率模式中進入心率輔助顯示
- 在心率數據中捲動瀏覽檔案
- 停止計時
- 在2個響鬧設定之間切換

模式鍵
- 切換顯示的模式
- 在設定時更變選項
- 燈光/ 設定鍵
- 啟動「夜光」背景照明
- 進入/ 離開設計程序

心率開始/ 停止鍵
- 在心率模式中開始/ 停止計時

按鍵方式：按一下與緊按

手錶有兩種按鍵方式：

按一下/ 按

只快速地按鍵一下便鬆開。這是最常用的方式，在多數情況下使用。

緊按

不鬆手緊按著鍵2-3秒。通常用以啟動設計程序、啟動記憶庫或進入下層模式。

注意1：在進入設定程序時，通常都會在顯示屏的第一行會出現HOLD字樣。

注意2：本説明書的按鍵指示，需要**緊按**的時候會特別註明，其餘情況都是**按一下**。

各種設定：常用的按鍵方法

進入設定程序

緊按 燈光/ 設定鍵

顯示屏的第一行會出現HOLD字樣，請緊按著直至顯示出設定程序為止。

在設定程序中調較選項的數值

按一下 開始/ 分割或**停止**鍵

通常在設定程序中，緊按開始/ 分割或停止鍵都會令選項的數值快速增加，讓你可以迅速調整至需要的數值。

接下頁

在設定時跳至下一選項

按一下模式鍵

當你設定完一個選項後，**按一下模式**鍵便可以跳至下一選項。

離開設定程序

緊按燈光／ 設定鍵離開設定程序。

你亦可在設定好最後一個選項後，再**按一下模式**鍵，離開設定程序返回主畫面。

啟動「夜光」背景照明系統

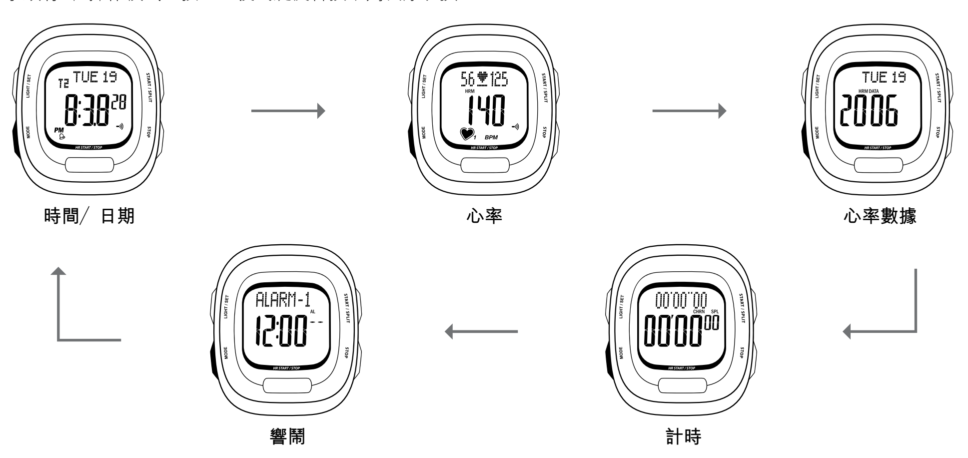
按一下燈光／ 設定鍵

每**按一下燈光／ 設定**鍵，背景照明便會啟動約5秒鐘。

注意：經常使用背景照明會縮短電池壽命。

主要顯示模式

手錶有5種操作模式。**按一下模式**鍵便會按下列次序切換。



檢視時區1／ 時區2

手錶可以分別設定兩個時區時間（12/24小時顯示）。

在時間模式下，第二個時區時間會在**緊按停止**鍵時，於顯示屏的左上方顯示。

在時間模式下，你可**緊按開始／ 分割**鍵啟動或關閉響鬧。





設定時間／日期

1. 按**模式**鍵切換至時間模式。
2. **緊按燈光／設定**鍵進入設定程序。
3. 時鐘選項會閃動。**按開始／分割**或**停止**鍵調較時鐘。
4. 按**模式**鍵切換至分鐘選項。**按開始／分割**或**停止**鍵調較分鐘。
5. 按**模式**鍵切換至秒鐘選項。**按開始／分割**或**停止**鍵調較秒鐘。
6. 按**模式**鍵切換至年份選項。**按開始／分割**或**停止**鍵調較年份。
7. 按**模式**鍵切換至月份選項。**按開始／分割**或**停止**鍵調較月份。



8. 按**模式**鍵切換至日子選項。**按開始／分割**或**停止**鍵調較日子。
9. 按**模式**鍵切換至星期選項。**按開始／分割**或**停止**鍵調較星期。
10. 按**模式**鍵切換至12/24小時顯示選項。**按開始／分割**或**停止**鍵12/24小時顯示。
11. **按燈光／設定**鍵離開設定程序，返回顯示時間畫面。

注意：你可以在任何時間**按燈光／設定**鍵離開設定程序。

設定用戶數據

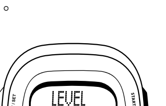
手錶配備了24小時運動記錄計，能顯示及記錄心率資訊。最高心率及卡路里資訊都會以用戶數據計算。

手錶亦設3組訓練範圍，以每分鐘的心率設定，配合你不同的目標訓練強度。

1. **按模式**鍵切換至心率模式。

   注意：在進入心率設定程序前，必須先清除上次的資訊。**緊按開始**/ **分割**鍵（儲存記憶）或**停止**鍵（重置）2秒，直至顯示00:00為止。

2. **緊按燈光**/ **設定**鍵進入設定程序。
3. **按下開始/分裂或停止按鈕來設定年齡**。
4. 按**模式**鍵切換至訓練範圍。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵選擇範圍1，2或3。



5. 按**模式**鍵切換至訓練範圍上限。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較上限。
6. 按**模式**鍵切換至訓練範圍下限。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較下限。
7. 按**模式**鍵切換至用戶數據單位。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較用戶數據單位（磅/寸或公斤/厘米）。



8. 按**模式**鍵切換至重量設定。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較重量（磅或公斤）。
9. 按**模式**鍵切換至高度設定。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較高度（寸或厘米）。
10. 按**模式**鍵切換至年齡設定。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較年齡。

設定用戶數據（續）

11. 按**模式**鍵切換至性別。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵選擇性別。
12. 按**模式**鍵切換至範圍警報設定。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較範圍警報。
13. 按**模式**鍵切換至復原。手錶讓你選擇以目標心率或預設時間復原。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵啟動或關閉復原功能。
14. 按**模式**鍵切換至復原模式。**按開始**/ **分割**或**停止**鍵選擇以時間(TIMR)或心率(HR)設定復原模式。



15. 按**模式**鍵切換至復原目標。若以心率設定：**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調整心率。

    若以時間設定：**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調整分鐘，然後按**模式**鍵切換至時鐘，再**按開始**/ **分割**或**停止**鍵調較時鐘。
16. **按燈光**/ **設定**鍵離開設定程序，返回顯示心率模式畫面。

注意：你可以在任何時間**按燈光**/ **設定**鍵離開設定程序。

中文

響鬧模式

每日可設定2組響鬧時間。

設定響鬧時間

1. **按模式**鍵切換至響鬧模式。
2. **按停止**鍵選擇響鬧1或2。
3. **緊按燈光/ 設定**鍵進入設定響鬧時間程序。
4. **按開始/ 分割**或**停止**鍵調較時鐘。
5. 按**模式**鍵切換至分鐘。**按開始/ 分割**或**停止**鍵調較分鐘。
6. **按燈光/ 設定**鍵離開設定程序，返回顯示響鬧模式畫面。
7. 重覆步驟2至6設定另一組響鬧時間。

注意：響鬧功能啟動後，顯示屏會顯示出響鬧圖案。

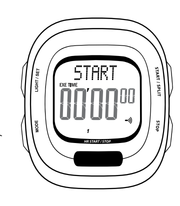


心率模式

手錶備有24小時運動記錄計。首59分59秒會以0.1秒計算，超過一小時後，便會改以1秒計算。

使用訓練記錄計

1. **按模式**鍵切換至心率模式。
2. **緊按開始／ 分割**鍵（儲存記憶）或**停止**鍵（重置）2秒，直至顯示00:00為止。
3. 要開始計時，**按HR開始／ 停止**鍵。第一行會顯示心率（每分鐘次數），下面一行會顯示時間總計。
4. 要停止計時，**按HR開始／ 停止**鍵。再**按HR開始／ 停止**鍵繼續計時。若選擇了復原模式，則復原計時器會自動開啟。當到達復原目標時，儀器會發出「嗶聲」。





心率輔助顯示

手錶設有3種心率輔助顯示方式，在心率模式中**按開始**/ **分割**鍵便可切換。



顯示1

第一行：預先選擇的目標範圍

第二行：心率（每分鐘次數）



顯示2

第一行：卡路里消耗

第二行：心率（每分鐘次數）



顯示3

第一行：心率（最高心率的比率）

第二行：心率（每分鐘次數）

中文

心率輔助顯示

手錶設有3種心率輔助顯示方式，在心率模式中**按開始**/ **分割**鍵便可切換。



顯示1

第一行：卡路里消耗

第二行：心率（最高心率的比率）



顯示2

第一行：心率（最高心率的比率）

第二行：運動時間（每分鐘次數）



顯示3

第一行：心率（每分鐘次數）

第二行：時間



重播心率記憶數據

手錶設有記憶功能，可重播多達30組詳細的運動資料。

1. **按模式**鍵切換至心率記憶數據模式。
2. **按停止**鍵捲動瀏覽儲存的檔案（1至30）。**按開始/ 分割**鍵選擇要檢視的檔案。

   第一行顯示運動日期

   第二行顯示運動時間

   按開始/ 分割鍵切換至下一畫面。

   注意：你可以在任何時間**按模式**鍵離開心率記憶數據模式。



3. 第二行顯示運動時間總計。**按開始/ 分割**鍵切換至下一畫面。
4. 第一行顯示AVG。

   第二行顯示運動平均心率（每分鐘次數）。

   輔助數據有2頁。3秒鐘後會自動跳至下一頁。你亦可**按停止**鍵切換第一及第二頁。

   輔助顯示1

   第一行：%MAX

   第二行：運動平均心率（最高心率比率）

   輔助顯示2

   第一行：MAXIMUM

   第二行：運動最高心率（每分鐘次數）

   按開始/ 分割鍵切換至下一畫面。

重播心率記憶數據（續）

5. 第一行顯示IN ZONE。

   第二行顯示在所選範圍內的運動時間。

   3秒鐘後會自動跳至下一頁。你亦可按停止鍵切換第一及第二頁。

   輔助顯示1

   第一行：ABOVEZN

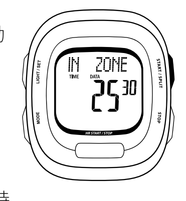
   第二行： 超出範圍上限的運動時間（最高心率百分比）

   輔助顯示2

   第一行：BELOWZN

   第二行： 超出範圍下限的運動時間

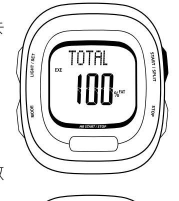
   按開始/ 分割鍵切換至下一畫面。



6. 第一行顯示TOTAL

   第二行顯示燃燒脂肪所消耗的卡路里比率。

   按開始/ 分割鍵切換至下一畫面。



7. 第一行顯示Kcal

   第二行顯示運動消耗的卡路里。

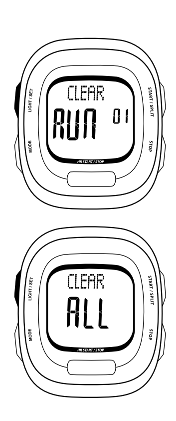
   按開始/ 分割鍵返回心率記憶數據模式。



清除心率記憶數據模式的數據

你可以在心率記憶數據模式清除單一項或全部檔案。

1. **按停止**鍵捲動瀏覽儲存的檔案（1至30）。**緊按燈光/ 設定**鍵。
   第一行顯示CLEAR
   第二行顯示要清除的檔案號碼。
2. 若要清除所有檔案，繼續**緊按燈光/ 設定**鍵。
   第一行顯示CLEAR
   第二行顯示ALL

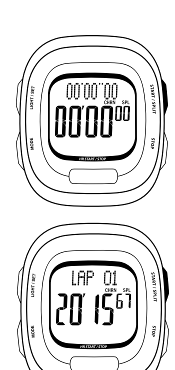


使用計時器

手錶設有24小時計時/分割計時器。

手錶備有24小時運動計。首59分59秒會以0.1秒計算，超過一小時後，便會改以1秒計算。

1. **按模式**鍵切換至計時器模式。
2. 如要開始計時，**按開始**／ **分割**鍵。
3. 如要分割計時，**按開始**／ **分割**鍵。
   第一行顯示時間總計。
   第二行顯示分割時間。
4. 如要停止計時，**按停止**鍵。
5. 清除計時記錄，**緊按燈光**／ **設定**鍵。



手錶部分的保養

請不要讓手錶受震盪、受熱或曝曬。使用者只應按本說明書所示更換電池。你**不應**拆解或自行修理手錶。若長時間不使用，請存放於清潔乾爽的地方。

若手錶髒了，請用濕毛巾小心擦拭。請小心在擦拭鏡片時不要把塵埃擦進去，避免刮損鏡片。

發射器的保養

每次使用後，請用溫水清洗發射帶，並用乾布拭乾。不要在發射器仍濕時便收存，這樣會縮短電池壽命。發射器應平放而不應捲起，更不要屈折或拉扯它，以免損害電極。請不要將發射器放在金屬上，這會令電池耗盡。

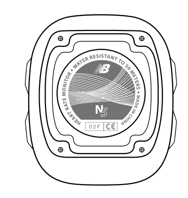
更換電池

手錶及發射器使用的CR2032 3V鋰電池，可於電子產品商舖輕易買到。手錶的電池壽命約為1年。

注意：經常使用背景照明會大大縮短電池壽命。

毫無顯示或心率讀數不準確，表示電池不足，需要更換。

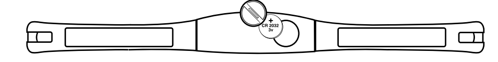
N5心率監測器是精密電子儀器。為確保它操作正常及維持防水效果，我們建議你光顧專業商舖更換電池。更換電池方法不當可能會損害產品，並令原廠保養失效。



更換發射器電池

本產品配套無線心率發射系統。這系統需利用佩帶在你胸前的發射器。它使用的也是與手錶相同的CR2032 3V鋰電池。一般情況下，新更換的電池約可使用700-800小時。

1. 用硬幣放入發射器背面電池蓋的狹槽內，逆時鐘方向轉動，直至電池門鬆脱。



2. 小心取出舊電池，不要損壞電池槽的環形封口。
3. 將新電池放入電池槽內，正極向上。
4. 確定環形封口已放好後，放回電池蓋，並用硬幣順時鐘方向轉動將電池門鎖緊。
5. 若環形封口損壞，請在換電池前更換。環形封口可於珠寶店或鐘錶店購買。

注意：更換電池時要小心確認儀器仍然防水。若因更換方法不當而令封口滲漏，可導致原廠保養失效。

一般規格

操作溫度：-10C to +50C/ 14F to 12 0F
耐水性：50米
手錶電池：CR2032 3V鋰電池
心率發射機的耐水性: 30米
心率發射器電：CR2032 3V鋰電池
自動年曆：2000-2049
時間：12/24小時顯示，最少單位為1秒
響鬧：24小時設定，最少單位為1分鐘
年齡顯示：10至99歲
體重顯示：44至499磅（20至230公斤）

心率監測器

每分鐘40至240次
最少單位每分鐘1次
30組運動數據記憶

計時器

長達24小時
可分割99次
在首小時的最低單位是0.1秒，第2至23小時的最低單位是1秒

本產品是極靈敏和精密的儀器。若有適當保養，多年後仍能保持精確。

按經驗，大部分這類產品的問題都跟電池電量不足有關。

雖然電池壽命預計約有一年，但這卻會因使用背景照明而大大縮短。當你發現這產品出現問題——尤其是你更換電池已超過半年時——我們建議你嘗試再次更換電池。

注意：這款鋰電池若保存不當便會流失電力。有時剛購買的電池亦可能電量不足。不要假設新購買的電池便一定電量充足。若你更換電池後問題仍然持續，請嘗試再更換一次從另一途徑取得的電池。

若電量不足，可能會有下列跡象：

1. 淡色或沒有顯示。尤其是在背景照明燈啟動時便沒有顯示，而當燈熄滅後顯示卻回復正常時。
2. 心率讀數不準確。
3. 心率訊號接收距離縮短。

干擾

心率監察測器很容易受到其他電磁波或微波干擾。高壓電線、家用及車用電子產品、電動訓練設備、家居保安、交通燈號、機場雷達系統等等都可能會干擾心率監測器。受到干擾時，讀數可能會極高（超過200）或變為零。干擾來源通常都是固定的，只要你離開干擾區域，儀器便會在數十秒內回復正常。

交叉接收（其他心率監測器）

與其他心率監測器使用者太過接近，可能會讓你的手錶接收到別人的訊號。此現象稱為交叉接收。為免發生這種情況，我們建議你與其他監測器使用者保持最少一米的距離。

傳送距離

（使用胸帶發射器）

心率監測器系統的有效距離是28-30寸（0.75米） 。若手錶與發射帶相距太遠便有可能接收不到心率訊號。另外，手錶與發射帶的方向亦有影響，若手錶的正讀面與發射帶垂直，便會縮短接收距離。



N5 HEART RATE MONITOR

NEW BALANCE 運動監測器®, A DIVISION OF HIGHGEAR USA, INC.
190 Continuum Dr. Fletcher, NC 28732

